



Ízületekre és agytornának: szenior örömtánc

Egyre népszerűbb a szegedi nyugdíjasok körében a szenior örömtánc, így amikor szezonzáró rendezvényüket tartották, nagy termet kellett találniuk ahhoz, hogy mindannyian elférjenek. A közös mozgás élménye ilyenkor elfeledteti az idős emberekkel, hogy a tagjaik már nem úgy mozdulnak, mint húszéves korukban.

2019. június 10. 12:14



Bizonyára mindenki látott már olyan reklámot, amelyben a mozgásszervi problémákkal küzdő nagy egy kenőcsnek köszönhetően hirtelen nagyon aktív lesz, és alig tudják tartani vele a lépést az unokák vagy az elkényeztetett házi kedvencek. Azok a nyugdíjasok, akik elkezdtek örömtáncra járni, valószínűleg csodakenőcsök nélkül is felveszik a versenyt családjuk fiatalabb tagjaival.

Kímélő sport

– Ez a tánc az idősödő szervezethez alkalmazkodó, kíméletes sporttevékenység – magyarázza Tyukász

Brigitta szeniortánc-oktató, aki fiatal kora ellenére láthatóan nagyon jól szót ért az idősebb hölgyekkel és urakkal. Mindenkit tegez, az utasításokat mikrofonba mondvá maga is részt vesz a táncban.

A bemelegítés még ülve történik, megmozgatják a térdeket, lábfejeket, csípőket, karokat, hogy aztán állva már bemelegedett izmokkal folytassák a táncot. A 66 éves Ceglédi Sándor azt mondja, hogy a kímélő táncokat szereti, mert itt már nem az a fontos, hogy az erejét, állóképességét fitogtassa az ember. Nemrég vonult nyugdíjba, és ő beszélte rá a szeniortáncra 59 éves unokahúgát is, aki mindössze fél éve hagyta abba a munkát.

Kattintson fönti képünkre, nézze meg Szabó Luca galériáját!

Anyósának találta ki

Egy német hölgy, Ilse Tutt alkotta meg nyolcvan éves anyósa számára a szeniortáncot, aki az életkorához illő mozgásformát keresett. Negyven év alatt tizennégy országba jutott el ez a típusú tánc. Az osztrák szeniortáncszövetséggel együttműködve 2016-ban elindult Magyarországon a szeniortánc-oktatók képzése. Azóta körülbelül százharmincan oktatják ugyanazon filozófia alapján az ország különböző részein a szenior örömtáncot.

Kriska Lászlóné az unokájával érkezett, akit egy ideje már minden foglalkozásra magával visz. A kislány nagyon élvezi a közös mozgást, a felnőttek társaságát, és igyekszik minden lépésüket követni a táncparketten. Kriskáné is a kevésbé pörgős mozgásformákra esküszik, de hozzáteszi, hogy azok a táncok is nehezek, amelyekben sokat kell számolni.

Mert ugye, a lépések, a forgások, a párok váltakozásának megjegyzése keményen megdolgoztatja a memóriát is. A kitartó figyelemnek azonban látványos eredménye van, ugyanis az egyszerű lépések, figurák észrevétlenül fejlesztik az egyensúlyérzékét és a koordinációs készséget, az orientációt, a térérzékelést, a test koordinációját.

Nem kell sem partner, sem táncstudás

– Ez nem klasszikus társastánc, hanem közösségi táncolás, nem igényel partnert, sem előzetes táncstudást, nincsenek előfeltételek, sem elvárások – magyarázza Brigi. – A fizikai aktivitás mellett szellemi frissességet is biztosít, hiszen rövid koreográfiákat tanulunk a foglalkozások során. Figyelni kell a

sorrendre, a figurákra, irányváltásokra, kéztartásokra, térformaváltásokra – teszi hozzá az oktató, akinek végzettsége gyógytornász. Ezeknek a foglalkozásoknak szociális hatása is van, hiszen az idősebb korosztálynak szóló szórakozási és sportolási lehetőség, közösség alakulhat, barátságok szövődhetnek, a magányos emberek társaságra lelnek, segít hasznosan eltölteni a szabadidőt, mindeközben egészségmegőrző szerepe is van.

Bárhol gyakorolható

A szeniortánc ugyanakkor praktikus, és szinte bárhol gyakorolható. Nincs ugyanis szükség semmi másra, csak váltócipőre és természetesen vízre, hiszen a folyadékpótlás nagyon fontos, ugyanis 60–90 percig tart egy foglalkozás. Annak ellenére, hogy nem kőkemény rock and rollra rojnják az idős emberek, elég sűrűn nyúlnak a vizes palackok után, mert bizony ezekre a „kímélő muzsikákra” sem egyszerű felvenni a ritmust. Mint említettük, a műfaj Németországból eredeztethető, így többnyire az ott népszerű dallamokkal találkozhatunk ezeken a foglalkozásokon, népies, udvari jellegű zenékkal, de vannak klasszikusabbak is, például csacsacsca, rumba, keringő, rocky, tangó.

Mivel Nyugat-Európában negyven éve hódít ez a műfaj, az összegyűjtött tapasztalatokat elemzik és folyamatosan publikálják a szakemberek. Így tudományosan bizonyított tény, hogy a táncolás hetvenhat százalékkal csökkenti a demencia kialakulásának valószínűségét, míg a rejtvényfejtés harminchat százalékkal. És ha már az adatoknál tartunk, a gyógytornász említ egy olyan mérést is, amelynek eredménye elég beszédes: egyszer lépésszámlálóval vett részt egy hölgy a foglalkozáson, és több mint három kilométert jelzett a mutató az óra végén.

És akkor döntsünk le még egy tabut, amelyet az idős emberekkel kapcsolatban emlegetni szoktak! Amikor arról érdeklődtünk az oktatónál, hogy miként népszerűsíti a foglalkozásokat a nyugdíjas generáció körében, azt mondta, hogy számára is meglepő módon a többségük rendszeresen internetezik, és nyomon követi a közösségi oldalakon a történéseket, eseményeket. Megosztja a képeket, a videókat, amelyeket örömmel nézegetnek az órák résztvevői. Így jutott el a foglalkozás híre egyre több szegedi nyugdíjas-egyesülethez, és így jut el egyre több idős ember a foglalkozásaira.

Szincok György

